



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



МАТЕРИАЛЫ
МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ,
посвященной 100-летию Министерства спорта,
10-летию науки и технологий РФ

Челябинск, 15 декабря 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященной 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ

15 декабря 2023 года

Челябинск 2023

УДК 796:612

ББК 75.07

П 78

Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой : материалы международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры», посвященная 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ (15 декабря 2023 г.) / Отв. ред. Н.П. Петрушкина – Челябинск : УралГУФК, 2023. – 100 с.

Редакционная коллегия:

д.м.н., профессор, заведующая кафедрой физиологии Н.П. Петрушкина

к.п.н., доцент Е.В. Звягина

Представлены материалы (тезисы) международной научно-практической конференции, отражающие результаты научно-исследовательской работы по направлениям: современные подходы к изучению состояний, возникающих при занятиях физкультурно-оздоровительной, спортивной и рекреационной деятельности, инновационные критерии оценки адаптации к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, проблемы оценки функционального состояния спортсменов на различных этапах тренировочного или физкультурно-оздоровительного процесса, эффективность планирования и реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов. Тезисы будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-629-1

© УралГУФК, 2023

© Коллектив авторов, 2023



MINISTRY OF SPORT OF THE RUSSIAN FEDERATION
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER EDUCATION
«URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE»

PHYSIOLOGY DEPARTMENT

PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS AND PHYSICAL CULTURE LESSONS

*Materials of the Scientists' International Scientific and Practical Conference
«Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture», dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation*

December, 15th, 2023

Chelyabinsk 2023

UDC 796:612

LBC 75.07

P 78

Physiological support of the training process and physical education: materials of the international scientific and practical conference “Problems and prospects of physiological support of the training process and physical culture”, dedicated to the 100th anniversary of the Ministry of Sports, the 10th anniversary of science and technology of the Russian Federation (December 15, 2023) / Rep. ed. N.P. Petrushkina – Chelyabinsk: UralGUFK, 2023. – 100 p.

Editorial team:

Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Physiology N.P. Petrushkina

Ph.D., Associate Professor E.V. Zvyagina

The materials (theses) of the international scientific and practical conference are presented, reflecting the results of research work in the following areas: modern approaches to the study of conditions that arise during physical education, sports and recreational activities, innovative criteria for assessing adaptation to sports and physical education activities, problems of assessing the functional state of athletes at various stages of the training or physical education process, the effectiveness of planning and implementation of programs for restoring and maintaining the health of athletes. Theses will be useful for students, undergraduates, graduate students and teaching staff of pedagogical universities and universities of physical education.

ISBN 978-5-93216-629-1

© UralSUPC, 2023

© Group of authors, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Вяткин С.С. ХАРАКТЕРИСТИКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ДЕВОЧЕК 7–8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ..... | 8 |
| Даниленко Т.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА (ЖЕНЩИНЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА) | 11 |
| Золотов Е.Н. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ | 14 |
| Иванова В.И. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... | 19 |
| Колесникова Ю.Н. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ | 23 |
| Кузелин В.А., Иванова К.Л., Брындин В.В. ОЦЕНКА ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ НА ПРИМЕРЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ | 25 |
| Лазук Е.М. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЧИР-СПОРТОМ | 27 |
| Лебедь А.Д. ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕННИСИСТОВ ОТ ТИПА ТУРНИРА | 29 |
| Ли Хаотянь МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ | 34 |
| Лобанова К.В. ОЦЕНКА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ДЕВОЧЕК 7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ | 38 |
| Лю Я ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ КАК НАСУЩНАЯ ПРОБЛЕМА..... | 40 |

| | |
|---|----|
| Мерзляков П.Е. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... | 44 |
| Ню Йиндон ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА..... | 47 |
| Петрушкина Н.П., Звягина Е.В., Козырева Ю.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕГУЛЯЦИИ ВИСЦЕРАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОСТОЧНЫМИ ПРАКТИКАМИ | 50 |
| Рубцов Р.А. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МЕТАНИИ МОЛОТА | 55 |
| Сафронова Г.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ», «БЫТ» И «ДОСУГ» СТУДЕНТОВ..... | 59 |
| Сафронова Г.В. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДОСУГА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ..... | 63 |
| Соловьева Л.И. ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНЯТИЯМИ ЙОГОЙ..... | 67 |
| Старостенко В.В., Завалей И.В. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ..... | 69 |
| Федорова Т.А. ХАРАКТЕРИСТИКА МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 73 |
| Харламов Е.С., Сабирьянов А.Р. СТРУКТУРА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ | 75 |
| Чевелев А.В., Поливач А.Н. УРОВНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПРИНТЕРСКИМ БЕГОМ | 77 |

| | |
|--|----|
| Чжу Хуасин ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ | 81 |
| Шакирова В.Р. ПОКАЗАТЕЛИ ЖИЗНЕННОЙ ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ И ЖИЗНЕННОГО ИНДЕКСА ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ..... | 83 |
| Яковлев А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 86 |
| Milushkina V., Botagariev T.A. «READY FOR LABOR AND DEFENSE» («GTO») COMPLEX STANDARDS PERFORMANCE DYNAMICS WHILE DOING WATER AEROBICS CLASSES | 89 |
| Petrushkina Nadezhda, Svetlakova Marina, Rucska Andrea, <u>Judit Plachy</u> EFFICIENCY OF TEACHING SWIMMING CHILDREN WITH DOWN SYNDROME | 93 |

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Мерзляков П.Е.

УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, Беларусь

Научный руководитель – доцент кафедры физической культуры и спорта, к.п.н, доцент А. Н. Яковлев

Ключевые слова: хоккей с шайбой, скоростная подготовка, двигательные качества

Актуальность. Учебно-тренировочный процесс в хоккее во много специфичен, так как зависит от игрового амплуа, реализация которого требует не только разноплановой работы, но и проявления физической активности в различные временные отрезки, связанные с тактическими и техническими вариантами.

Цель исследования – научное обоснование методики скоростной подготовки юных хоккеистов 13-14 лет в течение годовичного тренировочного цикла на основе учёта у них сензитивности в развитии скоростных способностей.

Материалы и методы исследования: теоретический анализ научной и специальной методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. Сравнительный анализ указывает на эффективность предложенной методики по воспитанию скоростных качеств у хоккеистов 13-14 лет. Уровень развития быстроты в КГ за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед на дистанцию 36 м повысился на 4.2%, в беге на коньках спиной вперед на 36 м на 4.0%, челночный бег на коньках на 2.1%, бег на коньках 8 минут (м) прирост 7.0%; слалом без шайбы на 3.3%, слалом с шайбой на 2.2%. Группа сравнения (ЭГ): по результату в беге на коньках лицом вперед дистанция 36 метров (с) прирост 7.8%; бег на коньках спиной вперед дистанция 36 метров (с) прирост 6.5%; челночный бег на коньках прирост 2.8%; бег на коньках 8 минут (м) прирост 9.8%; слалом без шайбы прирост 4.6 %; слалом с шайбой прирост 6.9%.

Выводы. Наиболее результативным методом повышения интенсивности двигательной подготовки является вариант круговой тренировки. Для развития скоростных качеств и технической подготовленности применяется разработанная модель круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств.

Список используемых источников

1. Брызгалов, Г.В. Педагогические аспекты скоростной подготовки юных хоккеистов / Г.В. Брызгалов // *Общеобразовательная школа – основа физического воспитания и спортивных достижений: материалы между. научно-практич. конференции по проблемам физического воспитания учащихся (Смоленск, 20-21 дек. 2011 г.)*. – Смоленск, 2011. – С. 33-35.
2. Врублевский, Е.П. Уровень физической подготовленности школьников, проживающих в различных экологических средах / Е.П. Врублевский, Л.Г. Врублевская, Г.И. Нарскин // *Здоровье для всех*. - 2010. - № 2. - С. 9-11.
3. Ву, Х. Подготовка молодых спортсменов в беге на короткие дистанции в годовичном цикле тренировки / Х. Ву, М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // *Теория и практика физической культуры*. – 2022. – № 11. – С. 33-36.

4. *Критерии соревновательной деятельности футболистов / С.В. Лашкевич, Е. П. Врублевский, Н.Б. Читайкина, Е.Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. - 2021. - №5. - С. 88-90.*
5. *Мирзоев, О.М. Психофизиологические и биохимические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов. Пути повышения спортивной работоспособности спринтеров и барьеристов: учеб.-метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.У. Аванесов, Е.П. Врублевский; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 125 с.*
6. *Коломиец О.И. Психофункциональное состояние спортсменов с ациклической направленностью тренировочного процесса / Коломиец О.И., Петрушкина Н.П., Быков Е.В.// Приложение международного научного журнала "Вестник психофизиологии". 2018. № 1. С. 72-75.*
7. *Петрушкина Н.П. Комплексная оценка функционального состояния сенсомоторных центров нервной системы юных хоккеистов пубертатного возраста / Петрушкина Н.П., Пономарев В.А., Шичавин И.В. // В мире научных открытий. 2010. № 4-14 (10). С. 126-128.*
8. *Севдалев, С.В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С.В. Севдалев, С.В. Шеренда, Е.П. Врублевский // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 2-ой Междун. науч.-практич. конф. - Воронеж: Научная книга, 2019. - С. 95-99.*
9. *Петрушкина Н.П. Комплексная оценка функционального состояния сенсомоторных центров нервной системы юных хоккеистов пубертатного возраста / Петрушкина Н.П., Пономарев В.А., Шичавин И.В. // В мире научных открытий. 2010. № 4-14 (10). С. 126-128.*
10. *Федоскина, Е.М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е.М. Федоскина, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 10. - С. 16.*
11. *Петрушкина Н.П. Повышение функционального состояния юных хоккеистов посредством восстановительных мероприятий / Петрушкина Н.П., Ермаков Е.Е. // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. XX региональная научно-практическая конференция. Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Уральский государственный университет физической культуры". 2010. С. 270-272.*
12. *Угрюмов Д. Е. Травмотичность в хоккее с возможностью восстановления / Д. Е. Угрюмов // Организация работы с молодежью: теория и практика : Сборник материалов Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Якутск, 22 апреля 2023 года / Редколлегия: М.Н. Егоров, С.В. Михайлова, А.А. Яковлев. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2023. – С. 142-145.*
13. *Yakovlev A.N., Vrublevskiy E.P., Stadnik V.I., Kravchenin A.A., Yakovleva M.A., Glushenko N.A. Youth physical education and sports: visions of future, problems and prospects. Theory and Practice of Physical Culture. - 2020. - 5. - pp. 57-59.*

| | |
|--|--|
| <p align="center">СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</p> <p align="right">Мерзляков П.Е. <i>УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, Беларусь</i></p> | <p>Актуальность исследования Учебно-тренировочный процесс в хоккее во много специфичен, так как зависит от игрового амплуа, реализация которого требует не только разноплановой работы, но и проявления физической активности в различные временные отрезки, связанные с тактическими и техническим вариантами. В этой связи поиск рационального решения в период становления психики юных хоккеистов сопряжен с уровнем скоростной подготовленности детей исследуемого возраста.</p> |
| <p>Цель исследования научное обоснование методики скоростной подготовки юных хоккеистов 13-14 лет в течение годового тренировочного цикла на основе учёта у них сензитивности в развитии скоростных способностей.</p> | <p>Методика и организация исследования Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: 1.Анализ и научно-методической литературы. 2.Анкетирование. 3.Метод математической статистики.</p> |
| <p>Результаты исследований и их обсуждение Развитие скоростных качеств в начале исследования и по завершению исследовательской деятельности определялось тестами, которые наиболее информативно давали данные по теме исследования, в сочетании с техническими характеристиками: бег на коньках лицом вперед (36 м.); бег на коньках спиной вперед (м/сек.); челночный бег на коньках (18×12 м/сек.); 8 мин. бег на коньках (км.); слалом без шайбы (три попытки); слалом с шайбой (три попытки).</p> | <p>Сравнительный анализ указывает на эффективность предложенной методики по воспитанию скоростных качеств у хоккеистов 13-14 лет. КГ: Уровень развития быстроты в этой группе за шесть месяцев эксперимента по результату в беге на коньках лицом вперед на дистанцию 36 м повысился на 4.2%, в беге на коньках спиной вперед на 36 м – на 4.0%, челночный бег на коньках 18×12 м на 2.1%, бег на коньках 8 минут (м) прирост 7.0%; слалом без шайбы на 3.3%, слалом с шайбой на 2.2%.</p> |
| <p>В экспериментальной группе по результату в беге на коньках лицом вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост 7.8%; бег на коньках спиной вперед дистанция 36 метров (сек.) прирост 6.5%; челночный бег на коньках 18×12 м прирост 2.8%; бег на коньках 8 минут (м) прирост 9.8%; слалом без шайбы прирост 4.6 %; слалом с шайбой - прирост 6.9%.</p> | <p>Выводы Наиболее результативным методом повышения интенсивности двигательной подготовки является вариант круговой тренировки. Для развития скоростных качеств и технической подготовленности применяется разработанная модель круговой тренировки с преимущественной направленностью на развитие скоростных качеств. Круговую тренировку следует проводить и строить с учетом воздействия на основные мышечные группы, принимающие участие в выполнении основных движений юного хоккеиста</p> |

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Материалы международной научно-практической конференции
«Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса и физической культуры»,
посвященной 100-летию Министерства спорта, 10-летию науки и технологий РФ*

15 декабря 2023 года

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 7.12.2023 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л.6,25. Тираж 100 экз. Заказ № 117. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258